

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



## Feedback ehemaliger Mentees

### Rundum gefördert

Ich persönlich habe viele Angebote aus allen Bereichen des Mentoring-Programms genutzt, was nicht zuletzt dem großen Engagement bei der Organisation der angebotenen Veranstaltungen durch Frau Ettischer zu verdanken ist. Neben den reflektierenden und motivierenden Prozessbegleitungen ziehe ich sehr großen Profit aus den angebotenen Workshops, allen voran die Bewerbungs-Coachings in Deutscher sowie in Englischer Sprache. Den größten Nutzen ziehe ich jedoch aus den intensiven und anregenden Gesprächen mit meiner Mentorin, die mir neben dem Einblick ins Berufsleben der BASF vor allem immer wieder neue Sichtweisen und Tipps für die Gestaltung und Organisation meiner Doktorarbeit geben konnte. Ich sehe daher das Mentoring als eine große Chance, nicht nur um einen Einblick in den Berufsalltag zu bekommen, sondern vielmehr um sich auch durch den Austausch mit anderen Mentees persönlich weiterzuentwickeln und so der großen Hürde der Promotion etwas gelassener entgegenzublicken.

*J., Chemie*

### Kontakte knüpfen und Netzwerke bilden

Das Ada Lovelace Mentoring Programm der Universität Mainz hat mir dabei geholfen ein wissenschaftliches Netzwerk aufzubauen sowie viele neue Kontakte vor allem zur chemischen Industrie zu knüpfen. Ich konnte die Möglichkeit nutzen in einem industriellen Betrieb meine Forschung zu präsentieren. Durch den monatlichen Austausch mit anderen Mentees dieses Programms konnte ich auch von deren Mentoren-Gesprächen profitieren ebenso wie von den zahlreichen Fortbildungen, durch welche ich beispielsweise meine Präsentationstechnik verbessern konnte.

*A., Biomedizinische Chemie*

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



## Die Auseinandersetzung mit den Berufswünschen – ein positiver Zwang

Zu meinem persönlichen Fazit muss ich sagen, dass es für mich vielleicht schon ein wenig spät für die Teilnahme am Programm war. Ich stehe kurz vor Abschluss meiner Promotion und konnte so aus Zeitgründen an einige Veranstaltungen nicht teilnehmen oder habe meine Arbeit vor die Termine gestellt. Trotzdem ist es ein sehr gutes Programm, das für junge Nachwuchswissenschaftlerinnen eine Bereicherung neben ihrer Promotion darstellt. Ich habe aus den beiden Trainings Projektmanagement und Bewerbung(sgespräch) sehr viel mitnehmen können und finde es nach wie vor schade, den Termin zu Selbstvertrauen und freie Rede verpasst zu haben. Die Mentorinnen-Suche hat sich zunächst als schwierig und gegen Ende als zu zeitintensiv dargestellt. Die aktuell anstehende Publikation hat für mich natürlich mehr Priorität, deshalb habe ich mich kaum weiter mit der Suche beschäftigt. Trotzdem ist das eine gute Sache, alleine das Suchen nach jemand Passendem. Dadurch ist man „gezwungen“, sich mit dem eigenen Zukunftsbild auseinander zu setzen, sich mit den Möglichkeiten zu beschäftigen und, wenn man jemanden für sich ausgesucht hat, sich darum zu bewerben und das „Vorbild“ von sich zu überzeugen. Meiner Meinung nach ist das ein Prozess, der in der Uni nicht vermittelt wird, und deshalb umso wichtiger vom Ada-Lovelace-Projekt bedient wird. Alles in allem also eine sehr positive Veranstaltungsreihe mit genügend Freiraum zur eigenen Gestaltung und wichtigen Tipps und Informationen.

Ich würde wieder an diesem Programm teilnehmen.

*K., Biologie*

## Neue Impulse – für die Promotion und darüber hinaus

Ich bin in meinem ersten Jahr als Doktorandin durch eine Veranstaltung des GRK auf das Projekt aufmerksam geworden.

Ich habe in dem Jahr fast alle Seminare besucht, die fast jeden Monat einmal stattfinden. Das ist aber freiwillig und richtet sich nach den eigenen Interessen. Besonders gut in Erinnerung habe ich das Seminar zum Thema Selbstsicherheitstraining und Selbstmarketing, in denen man viel über sich selbst lernt und die mir sicher auch während der Promotion und darüber hinaus eine große Hilfe sein werden.

Auch das Bewerbungscoaching war sehr gut, denn wir erhielten zahlreiche Musterbeispiele, so dass es für mich leichter sein wird, meine eigenen Unterlagen zusammen zu stellen.

Ich würde jeder Frau empfehlen, am ALP teilzunehmen, weil man auch schon früh in der Promotion durch die Seminare viel für sich mitnehmen kann. Die Gruppe bleibt immer gleich und das finde ich sehr angenehm. Außerdem bietet das ALP Seminare an, die sonst nirgends angeboten werden und die aufeinander aufbauen.

Meine Mentorin, eine Physikerin die eine leitende Funktion im Springer-Verlag hat, habe ich zweimal besucht und einmal haben wir uns hier in Mainz getroffen. Ich habe sie durch eine Empfehlung meiner Betreuerin gefunden und sie hat sofort zugestimmt mich zu unterstützen. Obwohl ich mich jedes Mal mit Fragen auf unsere Treffen vorbereitet habe, war immer auch Gelegenheit und Zeit dafür spontan Themen aufzugreifen und z.B. über Ihre eigenen Erfahrungen zu reden. Sie hat mich als Person sehr beeindruckt und ich gebe gerne zu, dass ich einige meiner Pläne wieder neu bewertet habe und neue Impulse bekommen habe. Durch das ALP hatte ich eine einmalige Chance mit einer berufserfahrenen Physikerin in Kontakt zu treten, die ich sonst niemals gehabt hätte. Sie hat zugestimmt, mir auch später noch für Fragen zur Verfügung zu stehen.

Der Aufwand, mich bei ALP zu bewerben war relativ gering. Ich habe ein Formular ausgefüllt und ein kurzes Motivationsschreiben erstellt, warum ich teilnehmen möchte. Dann habe ich mich noch etwa 10 Minuten mit Frau Ettischer unterhalten und die Sache war klar.

Auf einer Schulnoten-Skala von 1 bis 6, gebe ich dem ALP eine 1 für das Programm und eine 1 für die Betreuung.

*Jill, Doktorandin der Physik*

### Neue Impulse direkt nutzen

Meine Erfahrungen mit dem Ada-Lovelace-Projekt sind durchweg positiv. Für mich war das Programm eine wichtige Brücke zwischen meiner Promotionsphase und meiner weiteren beruflichen Karriere. Die Treffen mit meiner Mentorin haben mir wichtige Einblicke in mein angestrebtes Berufsfeld gegeben. In den Gesprächen habe ich u.a. folgende Fragen gestellt:

„Wie sieht Ihre Tätigkeit/Ihr Berufsalltag aus?“

„Wie sieht eine typische Karriere in Ihrer Institution aus?“

„Mit welchen Institutionen arbeiten Sie zusammen?“

„Ist es möglich, bei Ihnen eine Hospitation durchzuführen?“

„Welche Qualifikationen sind in Ihrem Berufsfeld wichtig?“

„Wie schätzen Sie mein Profil ein?“

„Welche Zusatzqualifikationen würden Sie mir empfehlen?“

„Welche Strategie würden Sie mir für meinen weiteren Berufsweg nahelegen?“

Zu diesen und weiteren Fragen habe ich umfassende und wertvolle Informationen erhalten, auf die ich sonst keinen Zugriff gehabt hätte. Weiterhin konnte ich von dem Netzwerk meiner Mentorin profitieren, und habe dadurch Kontakt zu weiteren, für mich interessanten Personen aufgenommen. Der andere für mich wichtige Aspekt des Ada-Lovelace-Programms waren die angebotenen Seminare zu den Themen Projektmanagement, Zeitmanagement, Präsentation und Moderation, Kommunikation in Konfliktsituationen und Bewerbungstraining. Diese Seminare waren hochwertig und die Referenten sehr engagiert. Schon während meiner Promotion konnte ich einiges von dem Gelernten umsetzen und die positiven Auswirkungen in meinem Berufsalltag spüren. Das hat mich auch für die Zukunft zu lebenslangem Lernen und Fortbilden motiviert. In der Endphase meiner Promotion musste ich mir genau überlegen, ob ein zusätzlicher Zeitaufwand für Fortbildungen für mich vertretbar war. Allerdings waren die Projektleiterinnen sehr hilfsbereit bei allen organisatorischen Problemen, so dass eine Vereinbarkeit immer möglich war. Außerdem fanden die Seminare in angenehmer Atmosphäre in der vertrauten Gruppe statt, so dass auch nach einem Wochenend-Seminar ein konzentriertes Weiterarbeiten an der Dissertation möglich war.

Ich bin wirklich sehr froh, dass ich die Möglichkeit hatte, am Ada-Lovelace-Mentoring-Programm teilzunehmen und möchte mich bei dieser Gelegenheit noch einmal für die tolle Organisation und auch bei allen Referenten bedanken. Außerdem freue ich mich über das Angebot, als Absolventin weiterhin mit dem Ada-Lovelace-Projekt verbunden zu bleiben und bei der einen oder anderen Veranstaltung wieder teilnehmen zu dürfen. Ich würde mich sehr freuen, wenn es das Programm auch in Zukunft für meine Kommilitoninnen geben wird.

G., *Biologie*

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



## Das Ada Lovelace Mentoring Programm – eine Horizonterweiterung

### Wie bist du auf das Programm aufmerksam geworden?

Meine Betreuerin hat mich auf Ada Lovelace hingewiesen und mich auf die Informationsveranstaltung im Januar aufmerksam gemacht.

### War es aufwendig dich anzumelden?

Nein gar nicht, das ging ganz schnell.

### Wie groß ist der Zeitaufwand für das Mentoringprogramm insgesamt?

Das Pflichtprogramm umfasst circa insgesamt 8 Tage, aber man kann sich aus dem großen Angebot ja die Seminare aussuchen, die einen interessieren. Ich habe ungefähr 10 Seminare besucht, weil ich die Themen sehr interessant fand. Es gibt ja fast jeden Monat ein Seminar.

### Wie schätzt du die Qualität der Seminare ein?

Also die Seminare waren alle sehr gut. Am besten sind mir die beiden Seminare in Erinnerung zu den Themen „Bewerbungstraining“ und „Präsentieren“. Da haben wir richtig selbst geübt und das ist wirklich hilfreich für später und gibt mir mehr Sicherheit. Auch dass man immer wieder dieselben Leute trifft fand ich gut, denn es entstand schon so etwas wie ein familiäres Gefühl.

### Waren gute Trainer dabei?

Einer der Trainer unterrichtet sonst Top-Manager aus der Wirtschaft und bei uns hat er sein Programm genau auf uns abgestimmt und hat das hier mit uns gemacht. Das war schon toll und sehr professionell.

### Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Teilnahme?

Meiner Meinung nach sollte man besser in der Mitte oder gegen Ende der Promotion teilnehmen, weil man bis dahin schon konkrete Themen und Fragen hat und sich dann eben auch entsprechend die richtige Mentorin aussuchen kann, um diese Themen mit ihr zu besprechen.

### War es schwierig eine Mentorin zu finden?

Nein, überhaupt nicht. Ich habe einen Tipp von meiner Betreuerin bekommen, die sie kannte und Frau Ettischer vom Ada Lovelace Programm hat auch eine lange Liste mit Mentorinnen und Mentoren, die man auswählen kann.

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



### **Was hat deine Wahl beeinflusst?**

Ich wollte gerne eine Frau als Mentorin, die Beruf und Familie unter einen Hut gebracht hat. Leider habe ich unterschätzt, dass die Entfernung doch eine wichtige Rolle spielt. Meine Mentorin arbeitet in München. ALP zahlt zwar zwei Fahrten zu den Treffen, aber aus zeitlichen Gründen hat es für uns dann nur mit einem Treffen geklappt. Ich würde jeder Teilnehmerin raten, das bei der Wahl mit zu berücksichtigen.

### **Hast du dich auf das Treffen vorbereitet?**

Ja schon. Ich habe mir vorher überlegt, was ich sie fragen wollte und das hat sie mir alles freimütig beantwortet. Auch auf welche Widerstände sie in ihrer Karriere gestoßen ist, und wie sie das mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf macht. Das war sehr interessant für mich.

### **Warum sollte man beim ALP teilnehmen?**

Weil es viel weniger Aufwand ist als man am Anfang erstmal denkt. Man kann ja vieles selbst auswählen und die Termine mit der Mentorin werden auch selbst festgelegt. Das ALP-Mentoringprogramm ist wirklich eine echte Orientierungshilfe, die persönlichen Kontakte zu möglichen Vorbildern, die man durch das Programm gewinnt sind wirklich sehr wertvoll. Ich habe einen Einblick in die Industrie gewonnen und habe jetzt klarere Erwartungen, z.B. dass dort für mich eine Karriere möglich ist. Das war eine echte Horizonterweiterung für mich, denn das Leben und die Arbeit an der Uni kennt man ja. Das Seminarprogramm vermittelt Soft Skills, die man fürs ganze Leben nutzen kann. Es ist wirklich an der Uni einmalig in seiner Qualität, Intensität und in der Breite des Angebots. Das Programm ist in jedem Fall für jede Frau eine Bereicherung.

### **Könntest du das ALP mit einer Schulnote bewerten?**

Ich gebe dem ALP für das Programm eine glatte 1.

### **Und wie war die Betreuung?**

Da gebe ich auf jeden Fall auch die Note 1. Frau Ettischer hat sich immer nach unseren Fragen oder unserem Bedarf erkundigt und war für uns da.

*Isabel, Doktorandin der Physik*

## Netzwerke fürs Leben

Wie kann ich Familie und Karriere miteinander vereinbaren? Welche Berufe kann ich überhaupt nach meiner Promotion ergreifen? Wie kann sich eine Karriere entwickeln?

Das alles sind Fragen, die mich während der Doktorarbeit beschäftigten, aber mir innerhalb meines Freundes- und Bekanntenkreises nicht beantwortet werden konnten. Über einen Flyer, der während meines ersten Promotionsjahres in meinem Briefkasten landete, bin ich auf das Ada-Lovelace-Mentoringprogramm aufmerksam geworden. Das Programm machte mich neugierig, jedoch beschloss ich, meine Bewerbung um ein weiteres Jahr zu verschieben. Hier würde das Thema Berufseinstieg für mich stärker im Fokus stehen.

Gesagt-gegan: Die Deadline für den nächsten Bewerbungszeitraum behielt ich im Blick. Dies war allerdings gar nicht notwendig. Schon im Vorfeld wurde mithilfe eines Plakats auf eine Infoveranstaltung aufmerksam gemacht. In kleiner und gemütlicher Runde machte Heike Ettischer uns Interessentinnen mit den Hintergründen sowie mit den Inhalten des Programms vertraut. Dass das Programm über die Betreuung durch einen Mentor hinaus auch ein umfangreiches Programm mit Seminaren rund um die Themen Kommunikation und Bewerbung bieten würde, war mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst und steigerte mein Interesse an dem Programm noch mehr.

Nach einem angenehmen und kurzweiligen Bewerbungsprozess startete das Programm mit einer Auftaktveranstaltung. Hier ergab sich die tolle Möglichkeit, sich mit den anderen Mentees auszutauschen. Hierbei waren alle Fachrichtungen vertreten: Physik, Chemie und Biologie.

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



RHEINLAND-PALZISCHES  
MENTORING-NETZWERK  
FÜR FRAUEN IN MINT

Die große Frage, die im Raum stand, war natürlich, wie man an einen Mentor kommt und zu welchen Unternehmen/ Institutionen das Ada-Lovelace-Projekt bereits Kontakte pflegt. Das „Angebot“ konnte sich sehen lassen und schon starteten die ersten Diskussionen. Ich entschied mich für das Unternehmen Merck, da ich bisher noch keine persönlichen Kontakte zum Unternehmen hatte und mich als Materialwissenschaftlerin die Produkte der Chemiesparte sehr faszinierten. Schon bald bekam ich von Heike Ettischer die Zusage, dass sie eine passende Mentorin für mich gefunden hätte.

Die Beziehung zwischen mir und meiner Mentorin gestaltete sich als sehr unkompliziert. Zunächst telefonierten wir miteinander, um meine und ihre Ziele miteinander abzugleichen. Danach besuchte ich sie in ihrem Büro in Darmstadt. Im Laufe des Jahres wurde das Wetter schöner und unsere Treffen verlegten sich auf das nette Café mit großer Außenterrasse auf dem Werksgelände. Und eine Besonderheit, wenn man eine Person auf einem Unternehmen kennenlernt: Lernt man eine Person kennen, so kommt man gleich mit einer großen Anzahl an Leuten ins Gespräch. Um tiefere Einblicke in das Tagesgeschäft von Merck zu bekommen, wurde ich von meiner Mentorin mit einer befreundeten Kollegin bekannt gemacht. Diese betreute mich von nun an als „zweite Mentorin“ mit. Auch mit ihr traf ich mich regelmäßig zumeist samstags beispielsweise zum Eisessen oder zum Frühstück. An meine beiden Mentorinnen konnte ich nun alle meine Fragen zum Thema Karriere- und Familienplanung loswerden und hierbei von einem unglaublichen Erfahrungsschatz profitieren. Auch war ich freudig überrascht, dass das Interesse auf Gegenseitigkeit beruhte und ich konnte bei den Treffen auch einige Anekdoten aus der Uni zum Besten geben.





Ein besonderes Highlight war sicherlich meine Teilnahme an einem internen Audit von Merck. Meine Anwesenheit als Externe war zwar etwas ungewöhnlich, ließ sich jedoch dank großen Engagements meiner Mentorin regeln und es bot sich mir die einmalige Möglichkeit einen Einblick in die Produktion und Qualitätssicherung zu bekommen und mich beim gemeinsamen Essen in der Werkskantine mit den Mitarbeitern auszutauschen.

Doch das war noch nicht alles: Die Kurse im Rahmen des umfangreichen Seminarprogramms wurden von sehr professionellen Coaches durchgeführt. Das Gelernte half mir sehr im Alltag während der Doktorarbeit und bei Vorstellungsgesprächen. Besondere Highlights waren für mich sicherlich die Podiumsdiskussion zum Thema „Karriere und Familie“, bei welcher ich Einblick über äußerst interessante Lebensentwürfe sowie –philosophien bekam und Kontakte zu weiteren Mentorinnen knüpfen konnte, sowie das Seminar zum Thema Selbstmarketing, das mir dank der lustigen interaktiven Übungen für immer im Gedächtnis bleiben wird. Zu den anderen Mentees haben sich feste Freundschaften gebildet und das Netzwerk bleibt über das Programm hinaus bestehen.

Und nun? Hier gilt: nach dem Mentoring ist vor dem Mentoring. Mit meinen beiden Mentorinnen bin ich bis heute im engen Kontakt. Tipps für Vorstellungsgespräche? Vertragsangebot erhalten aber noch unschlüssig?- Der erste Anruf gilt meinen Mentorinnen. Auch ist es für mich selbstverständlich, mich weiterhin aktiv im Ada-Lovelace-Programm zu engagieren und selbst nach ein paar Jahren Berufserfahrung als Mentorin tätig zu sein.

*Verena Kleiner, Physikalische Chemie*

### Die Mentees als Quelle der Inspiration

Das Mentoring-Programm hat mir in vielerlei Hinsicht geholfen. Zum Beispiel das Bewerbungscoaching war wirklich sehr gut, um mich mit meinem Selbstmarketing auseinanderzusetzen. Oder auch die Gespräche mit meiner Mentorin, wir haben zum Beispiel positive und negative Eigenschaften besprochen. Außerdem hilft es immer wieder, mit anderen Mentees sich austauschen zu können und so neue Ideen oder Anregungen für den eigenen Berufsweg zu bekommen.

*Sabrina Graf, Biologie*

### Einmalige Chancen nutzen

*Wie habe ich von dem Seminarprogramm profitiert?*

Ich konnte durch die zahlreichen Workshops Vieles über mich selbst, meine eigenen Probleme und meine Stärken lernen. Ich habe Einiges an Handwerkszeug für Umgang mit schwierigen Situationen mitnehmen können und fühle mich in meiner Persönlichkeit gestärkt.

Die unterschiedlichen Seminarthemen sind sehr gut auf unsere Situation abgestimmt. Angefangen vom Vermitteln wie man seine Ziele setzt, das eine sehr essentielle Fragestellung für Frauen in meiner Situation darstellt. Auch das Stärken des Selbstvertrauens im Workshop „Selbstmarketing“ ist sehr hilfreich. Und dann sind auch die Kenntnisse über Projektmanagement sehr interessant. Diese bieten einem sowohl im privaten Rahmen, bei der Planung der eigenen Dissertation, als auch bei der Suche nach eigenen beruflichen Möglichkeiten Vorteile. Auch der Bewerbungsmappencheck war sehr hilfreich, da dort nochmal persönlich auf die eigene Bewerbung eingegangen werden konnte.

*Wie habe ich von der individuellen Begleitung meiner Mentorin/Mentor profitiert?*

Meine Mentorin ist eine erfahrene Frau in Führungsposition. Sie weiß, was das Wichtige im Leben ist. Sie hat die nötigen Softskills dafür und weiß sich in Öffentlichkeit zu verhalten. Durch die gemeinsamen Gespräche konnte ich Vieles von ihr lernen und einen guten Einblick in ihren Beruf bekommen. Sie stand mir immer mit Rat zur Seite und ich fand es faszinierend wie schnell sie auf meine E-mails geantwortet hat und welche guten Ideen sie für die Treffen hatte. Man hat gemerkt, dass sie Lust darauf hatte. Und ich fand auch die persönliche, freundschaftliche Ebene auf der wir waren, sehr angenehm. Ich konnte sie wirklich alles fragen, es war eine sehr offene Kommunikation. Ich war überrascht welche Dinge sie aus ihrer beruflichen Situation geschildert hat. Ich hätte nicht gedacht, dass der Führungsanteil so hoch ist. Das war eine einmalige Chance mit einer Führungsperson so offen über ihren Beruf reden zu dürfen.

*Welche Stärken habe ich weiterentwickelt?*

Ich konnte meine Kommunikationsfähigkeit verbessern und merke, dass ich schwierige Gespräche besser analysieren und steuern kann. Auch mein Selbstbewusstsein habe ich verbessert und überlege mir öfter, mit welchem Ziel ich in ein Gespräch gehe um es auch verfolgen zu können. Mir ist der Fokus auf meine Ziele viel bewusster und damit nehme ich mein Leben und die Menschen

*Was war das Überraschendste während dieser Zeit?*

Es hat mich gewundert, dass die anderen Mentees sich eigentlich in so ziemlich derselben Situation befinden wie ich. Das hat uns eine Zusammengehörigkeit gegeben und man konnte sich darüber austauschen und die Sorgen im Rahmen der Seminare offen ansprechen. Es war eine vertraute Atmosphäre. Und man konnte auch von den Mentees lernen, wie sie mit bestimmten Situationen umgehen.

Auch überraschend war der Einblick in den konkreten Arbeitsablauf der Mentorin. Den hätte ich mir so nicht vorgestellt und die Themen mit denen Sie sich beruflich auseinandersetzt, haben mir gefallen und haben mich dabei bestärkt mein Berufsziel in der Industrie zu suchen.

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



*Welche Botschaft habe ich für interessierte Doktorandinnen?*

Ich kann dieses Programm sehr weiterempfehlen. Die Workshops helfen einem sehr bei seinen Softskills, das Kennenlernen der anderen Mentees schafft ein tolles Netzwerk und zeigt einem, dass man nicht alleine in dieser Situation ist. Und das Kennenlernen der Mentorin in ihrem Beruf ist eine tolle Erfahrung, die einem ein Vorbild zur Seite stellt und sein berufliches Ziel dadurch deutlicher macht. Grundsätzlich ein Programm in dem man sehr viel lernen und sich wirklich weiterentwickeln kann.

*Tanja, Doktorandin der Pathobiochemie*

### **Der Berufseinstieg aus verschiedenen Blickwinkeln**

Während der Teilnahme am Ada Lovelace Mentoring Programm hatte ich die Möglichkeit, an vielen Seminaren teilzunehmen. Persönlich konnte ich besonders davon profitieren, Soft Skills weiterzuentwickeln, nach denen beim Berufseinstieg gefragt wird. Außerdem war es sehr hilfreich gegen Ende der Doktorarbeit ein Bewerbungstraining absolvieren zu können, was dann praktisch auch direkt umgesetzt werden konnte.

Die Beziehung zu meiner Mentorin habe ich in vielerlei Hinsicht als sehr bereichernd empfunden. Es hat mir geholfen, bei der Frage nach dem richtigen Berufseinstieg verschiedene Blickwinkel kennenzulernen und bei der Entscheidung, was als Nächstes kommt, eine erfahrene Unterstützung an der Seite zu haben. Dabei war es auch sehr interessant, einen Einblick in das Unternehmen und die Arbeitsweise der Mentorin zu bekommen, sodass man sich direkt besser vorstellen kann, was einen erwartet. Da der Kontakt zu meiner Mentorin auch nach dem offiziellen Ende der Staffel noch bestehen bleiben wird, kann ich die Teilnahme am Programm auf jeden Fall weiterempfehlen.

*Svenja, Doktorandin der Biomedizinischen Chemie*

### Die Persönlichkeit stärken

Die Seminare haben mir alle sehr gut gefallen. Die Seminare zur Selbstfindung haben mir geholfen mich besser zu kennen und meine Persönlichkeit zu akzeptieren. Jetzt weiß ich was ich von mir, was andere von mir, aber auch was ich von anderen erwarten kann. Einige Erkenntnisse, bspw. dass man Fehler machen darf, oder dass bei Kritik nur ein minimaler Teil von mir kritisiert wird, haben mein Selbstwertgefühl stark gesteigert. Zwar ist es immer noch ein Lernprozess die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, doch arbeite ich jeden Tag an meinen Vorsätzen.

Die Seminare zu Themen aus der Arbeitswelt (bspw. „Auf Führung vorbereiten“, „Arbeiten im Team“...) haben mich merklich auf die Arbeitswelt vorbereitet. So fühle ich mich jetzt sicherer, da ich jetzt eher weiß was mich erwartet, aber auch was von mir erwartet wird. Besonders festgesetzt hat sich das, in vielen Seminaren angesprochene Kommunikationsschema, anhand welches man gekonnt kommuniziert ohne zu verletzen. Es ist gut anzuwenden, sowohl in der Arbeitswelt, als auch im privaten Umfeld. Sehr interessant fand ich auch die Tests zur Persönlichkeit, anhand derer man gezielter seine Stärken im Arbeitsumfeld einsetzen kann. Bei einigen Seminaren wurde auch der psychologische und theoretische Hintergrund der Themen erklärt. Für mich als Naturwissenschaftlerin hat dies deutlich zum Verständnis der Themen beigetragen, ebenso wie als Erinnerungsstütze.

Zusammenfassend fand ich die Auswahl der Seminare, sowohl für die Persönlichkeit, als auch im Umgang mit anderen Menschen sehr sinnvoll und hilfreich für den Berufseinstieg, aber auch für den späteren Berufsalltag. Ich bin mir *sehr* sicher, dass ich die Unterlagen der Seminare noch oft erneut anschauen werde um Tipps, Erklärungen und Methoden herauszusuchen – auch in zukünftigen Jahren. Der Ordner, in dem ich die Unterlagen abgeheftet habe, wird immer griffbereit stehen.

Auch werden solche Softskill-Seminare von Unternehmen gerne gesehen, und helfen somit Bewerbern sich „von der Masse abzuheben“.

Mein Mentor war sehr engagiert und interessiert an dem Programm, aber auch an mir. Allein die Aufmerksamkeit und sein Interesse an meiner Person und meinen bisherigen Leistungen haben mich sehr ermutigt. Er hat mich auch dazu ermuntert „mehr ich selbst zu sein, dann klappt das schon“ was mich in Gesprächen/ Bewerbungsgesprächen sicherer und ruhiger gemacht hat.

Für mich war es auch wichtig einen Mentor aus der Wirtschaft zu haben, um eine Einschätzung darüber zu bekommen, worauf in der Wirtschaft geachtet wird. Zwar weiß ich, dass meine Zeugnisse gut sind, doch sind mir nun auch andere Werte bewusst, auf die außerhalb der Universität geachtet wird. Mein Mentor hat durch seine Karrierelaufbahn bereits sehr viele Erfahrungen gesammelt, von denen er mir einige weitergegeben hat. Durch seine Einschätzungen und durch eine Führung durch das Werk und die Produktionsstätte seiner Firma, sowie durch Gespräche mit seinen Mitarbeitern habe ich einen guten Einblick in die Arbeitswelt erhalten und kann mir jetzt besser vorstellen, was mich erwartet. Ich glaube, dass der Auslöser meiner „Bedenken“ vor dem Schritt in die Arbeitswelt die Ungewissheit war, nicht zu wissen was mich erwartet. Nun fühle ich mich wesentlich besser vorbereitet und habe nicht mehr diese Sorgen.

Zudem hat mein Mentor angeboten, dass ich ihn als Referenz in Bewerbungsanschreiben einfügen könnte. Dies beweist mir sein Vertrauen in meine Person und meine Fähigkeiten, welches auch wiederum mein eigenes Vertrauen in mir selbst steigert. Desweiteren hat er auch angeboten mir ab 2015 aktiv bei der Stellensuche behilflich zu sein, indem er seine Kontakte aus diversen Firmen anfragt.



Positiv überrascht hat mich, dass auch andere Doktorandinnen die gleichen Zweifel und Probleme hatten wie ich. So fühlte ich mich im Rahmen des Ada Lovelace Programms durch Gleichgesinnte verstanden und sicher aufgehoben.

Auch in den Seminaren gab es immer wieder überraschend neue Denkweisen und Ansichten von Seminarleitern. Diese Ansichten hatte ich vorher ganz anders eingeschätzt. Ein Beispiel für solch eine Ansicht, die mir auch im Nachhinein einleuchtet: „Lieber das Ziel etwas höher stecken und nicht erreichen, als zu tief und dadurch die Antriebsenergie verlieren.“ - Ich habe immer gedacht, das wichtigste sei das Ziel so realistisch und erreichbar zu stecken wie möglich, damit man vorweisen kann, das Ziel erreicht zu haben. Auch gab es einige Punkte in den Seminaren, die mir klar gemacht haben, was ich mir erlauben darf, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. 3

In einem Gespräch mit Kollegen meines Mentors über das Ada Lovelace Programm und die dort angebotene Seminare hat mich zudem ihre positive Reaktion über die Begleit-Seminare überrascht. So wurde mir nahegelegt, wie hochinteressant Bewerber mit solchen Softskill-Weiterbildungen für Unternehmen sind.

Im Großen und Ganzen hat mich überrascht, wie viel ich in dieser doch kurzen Zeit durch das Ada Lovelace Programm gelernt habe- sowohl auf persönlicher, als auch fachlicher Ebene.

Das Ada Lovelace Mentoring Programm verbessert durch die sehr guten und professionellen Seminare über einen sehr kurzen Zeitraum stark das Selbstbewusstsein. Auch der viele Kontakt zu (anfangs) fremden Personen (Mentor, Kollegen von Mentor, unterschiedlichste Seminarleiter, Mentees, etc.) trainiert das sichere Auftreten. Zudem bereitet das Ada Lovelace Mentoring Programm durch die Seminare und das Mentoring sehr gut auf die Berufswelt vor und nimmt einem so die Angst vor dem Ungewissen jenseits der Universitätsporten. Auch die Softskill-Weiterbildungen, die man im Rahmen des Ada Lovelace Mentoring Programms machen kann, werden von den Unternehmen hoch geschätzt und ermöglichen einem „sich von der Masse abzusetzen“.

*Anonym, Biologie*

*Wie habe ich von dem Seminarprogramm profitiert?*

Durch die zahlreiche Seminare konnte ich vieles für mein weiteres Leben mitnehmen. Ich habe in diesen Seminaren viel über mich selbst gelernt und konnte einiges über meine Stärken und Schwächen erfahren. Außerdem war es mir durch die Vielfalt des Seminarprogramms möglich einen für mich ideale Auswahl vorzunehmen und für mich relevante Aspekte noch einmal durch das Seminar zu beleuchten. Besonders hervorheben möchte ich an dieser Stelle die Seminare „Selbstmarketing“ und „Projektmanagement“, da ich dort sowohl im Privaten als auch bei meiner Dissertation einige Anregungen und Verbesserungen nutzen konnte.

*Wie habe ich von der individuellen Begleitung meiner Mentorin/Mentor profitiert?*

Mein Mentor ist ein erfahrener Mann in einer gehobenen Führungsposition. Ich konnte vieles von ihm lernen, da er mir einen guten Einblick in seinen Beruf und auch seine gesamte Lebensplanung gegeben hat. Außerdem war ich fasziniert davon wie viel Zeit er sich für mich genommen hat und teilweise mehrere Stunden für mich geblockt hat, „nur“ um sich mit mir über Lebensplanung und Berufliches zu unterhalten. Er ist auf alle meine Wünsche und Fragestellungen eingegangen und somit konnte ich auch einen ersten Einblick in die Analytik bei der BASF bekommen. Außerdem hat er mir angeboten auch weiterhin nach dem Mentoring-Programm Kontakt zu halten und mir sogar bei evtl. Bewerbungen seine Unterstützung versprochen. Insgesamt also ein sehr positives Miteinander und auf alle Fälle sehr zu empfehlen.

*Welche Stärken habe ich weiterentwickelt?*

Ich würde erst einmal damit anfangen, dass ich gelernt habe meine Stärken und Schwächen besser bzw. erst einmal überhaupt kennenzulernen. Es war schwer am Anfang für mich überhaupt darüber nachzudenken, da durch den „Alltag“ eine einfaches Auseinandersetzen mit sich selbst meistens auf der Strecke bleibt. Im Mentoring Programm war ich zum ersten Mal damit konfrontiert, mich mehrere Stunden mit mir selbst auseinanderzusetzen und konnte vieles für mich mitnehmen, so dass ich nun in der Lage bin meine Wünsche und Bedürfnisse besser zu formulieren und reflektieren. Die deutlichste Steigerung bei mir war allerdings das Selbstbewusst. Durch das Seminar bzw. die beiden Seminare konnte ich viel Positives mitnehmen und habe auch schon nach einem Jahr Mentoring gemerkt, dass ich mich positiv verändert habe.



*Was war das Überraschendste während dieser Zeit?*

Mir hat am meisten überrascht, dass es vielen anderen Mentees so geht wie mir und sie die gleichen Sorgen und Nöte haben wie ich. Dadurch hatten wir alle zusammen eine Basis auf der wir uns unterhalten und austauschen konnten, die hat mir ein gutes Gefühl der Zusammengehörigkeit gegeben. Außerdem konnte ich durch die unterschiedlichen Charaktere im Mentoring-Programm sehen, dass es z.T. sehr unterschiedliche Herangehensweisen gibt und dies hat mir den sprichwörtlichen „Blick über den Tellerrand hinaus“ gegeben.

*Welche Botschaft habe ich für interessierte Doktorandinnen?*

Wenn ihr die Chance habt, MACHT mit! Es hat mir so viel Kraft und Vertrauen für meine Promotion gegeben und ich habe so viel über mich selbst gelernt, dass ich nach einem Jahr bewusst sagen kann: Ich bin ein stärker Mensch durch das Mentoring geworden! Außerdem hat man sonst leider selten die Chance ein Netzwerk aufbauen zu können und gerade durch den Mentor die Möglichkeit dies verstärkt zu tun. Ein tolles Programm also um viel zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

*Katharina, Anorganische und Analytische Chemie, Mentee 2014*

## Mut, neue Wege zu gehen

Ich bin seit drei Jahren Doktorandin und habe vermutlich noch ein weiteres vor mir. Die Teilnahme am Mentoring Programm hat in meiner jetzigen Situation zwar nicht ganz so viel Einfluss, ich weiß jedoch, dass sie einen großen Einfluss auf das haben wird, was danach kommt. Viele, die an einer Doktorarbeit arbeiten, haben sehr viel um die Ohren und verdrängen gerne die Gedanken an das, was danach kommt. Die Teilnahme an diesem Programm führt dazu, dass man dazu gezwungen ist, endlich mal darüber nach zu denken, was man will und wohin das alles führen soll. Will man in der Wissenschaft bleiben? In die Industrie wechseln? Vielleicht was ganz anderes? Diese Fragen sollte man eigentlich so früh wie möglich für sich beantworten, da gerade für den Wechsel in die Industrie schon viel getan werden kann, was einem den Einstieg erleichtert. Schiebt man diese Entscheidung bis zum Ende der Doktorarbeit fällt einem erst dann auf, dass man hätte mehr tun müssen. Und dann ist es natürlich zu spät.

Als ich mich für das Programm beworben habe und über die Frage grübelte ob ich einen Mentor aus Wissenschaft, Industrie oder öffentlichen Dienst will fiel mir auf, dass ich eigentlich gar keine Ahnung habe wie das in der Industrie läuft und was meine Möglichkeiten sind. Natürlich kann man auf Jobmessen gehen oder sich auf den Seiten der Unternehmen informieren. Ich dachte mir jedoch, dass ein Mentor aus einem Unternehmen mir einen noch tieferen und vor allem persönlicheren Einblick verschaffen kann. Die Entscheidung fiel also auf einen Mentor aus der Industrie und ich denke das war auch die richtige Wahl für mich. Ich habe meine Mentorin im Unternehmen selbst besucht und hatte einige sehr offene und persönliche Gespräche mit ihr. Es war sehr interessant den Werdegang eines anderen Menschen kennen zu lernen und wie sie da gelandet ist wo sie nun ist. Sie war auch sehr gut darin einem die Angst vor dem Ungewissen zu nehmen und motivierte mich dazu meinen Lebenslauf zu aktualisieren und professioneller zu gestalten, sowie Anschreiben für Stellen, welche mich interessieren könnten, zu verfassen. Die Diskussion darüber, was ich verbessern könnte oder wie ich mich noch besser präsentieren kann, hat mir sehr geholfen. Ein weiterer Pluspunkt ist natürlich, dass man ja nach dem Programm nicht aus der Welt ist. Meine Mentorin hat mir angeboten, auch noch zu helfen sobald ich wirklich an dem Punkt bin mich richtig zu bewerben.

Die unterschiedlichen Einstiegsmöglichkeiten, welche sie mir genannt hat, haben mich sehr beschäftigt. Ich habe alles genau durchdacht und habe jetzt tatsächlich einen festen Plan was ich nach meinem Abschluss tun werde. Eigentlich hatte ich mich immer sehr gegen einen Auslandsaufenthalt gesträubt, da ich mir auch sehr unsicher war ob ich das schaffe. Jetzt bin ich absolut überzeugt, dass ich das kann und habe fest vor mindestens ein Jahr im Ausland zu verbringen und dort nicht nur die Sprache zu lernen sondern auch Erfahrungen in der Industrie zu sammeln. Dieses Vorhaben ist eine der großen Änderungen in meinem Lebensplan die erst durch das Mentoring Programm entstanden sind.

Das umfangreiche Seminarprogramm bietet ebenfalls viele Möglichkeiten mehr über sich selbst zu lernen. Ich muss zugeben, dass man sich an den wenigen freien Tagen die man hat oft zur Uni quälen musste, aber es hat sich gelohnt. Besonders gut gefallen haben mir die Seminare „Auf Führung vorbereitet“, „Projektmanagement“ und „Arbeiten im Team“, aber auch alle anderen Seminare waren sehr interessant. Die Veranstaltungen werden von professionellen Coaches geführt, die auch große Unternehmen als Kunden haben.

Das umfangreiche Seminarprogramm bietet ebenfalls viele Möglichkeiten mehr über sich selbst zu lernen. Ich muss zugeben, dass man sich an den wenigen freien Tagen die man hat oft zur Uni quälen musste, aber es hat sich gelohnt. Besonders gut gefallen haben mir die Seminare „Auf Führung vorbereitet“, „Projektmanagement“ und „Arbeiten im Team“, aber auch alle anderen Seminare waren sehr interessant. Die Veranstaltungen werden von professionellen Coaches geführt, die auch große Unternehmen als Kunden haben.

Projektmanagement hilft einem, seine Vorhaben gut durchzuplanen und somit auch erfolgreicher abzuschließen. Zeiteinteilung ist immer ein großes Problem bei mir. Normalerweise startet meine Woche so, dass ich alles was ich vor habe auf einen Zettel schreibe und dann quer Beet damit anfangen. Natürlich endet das immer damit, dass man uneffektiv arbeitet und am Ende der Woche noch jede Menge offene Punkte hat. Genaueres planen nimmt zwar kurz Zeit in Anspruch, führt aber am Ende dazu, dass alles besser klappt und man besser voran kommt.

Im Seminar „Arbeiten im Team“ habe ich eine verborgene Stärke von mir entdeckt. Man lernt unterschiedliche Rollen in einem Team kennen und anhand unterschiedlicher Tests kann man dann sehen, welche Rolle zu einem passt. Ich war sehr skeptisch über mein Ergebnis, da ich eigentlich der Meinung war, dass das nicht gerade meine Stärke ist. Ich fing allerdings an darüber nach zu denken und schließlich auch diese Rolle etwas auszuprobieren. Und wer hätte es gedacht, es liegt mir wirklich. Im Nachhinein habe ich nach langer Zeit verstanden was mich bei der Arbeit antreibt, was ich liebe und was ich brauche um motiviert zu sein. Mit diesem Wissen ist es natürlich später auch viel einfacher eine Stelle zu finden, die dann auch wirklich zu mir passt.

„Auf Führung vorbereitet“ war ein Seminar vor dem ich etwas Angst hatte. Meine persönliche Einschätzung war, dass ich für Führung so richtig gar nicht geeignet bin. Das ist natürlich ein Problem, da man mit einem Dokortitel in der Industrie unweigerlich eine Führungsposition anstrebt. Das Seminar zeigt einem, worauf es bei Führung wirklich ankommt und dass es einen großen Unterschied zwischen Management und Führung gibt. Die Teilnahme hat mir wirklich sehr viel Spaß gemacht und wenn ich ein wenig an mir arbeiten sollte auch eine Führungsposition kein Problem für mich darstellen.

In anderen Seminaren wird sehr am eigenen Selbstbewusstsein gearbeitet. Es wird einem vermittelt, dass es kein „falsch“ und „richtig“ gibt. Es ist ok so zu sein wie man ist. Die eigenen Stärken werden hervorgehoben und Schwächen nicht als Defizite behandelt. Wir haben diese Art von Seminaren ganz gerne als „Seele streicheln“ betitelt, da es einfach gut tut, wenn einem mal jemand sagt wie toll man doch ist.

Auch Kommunikation ist ein Thema welches behandelt wird. Hier habe ich gelernt möglichst sachlich an Gespräche zu gehen und die Emotionen nicht zu stark wirken zu lassen. Es ist natürlich sehr schwer, wenn man gerade in Rage gerät, noch sachlich zu bleiben. Anfangs habe ich es immerhin geschafft, nachdem die erste Wut abgeklungen war, das Gespräch zu analysieren und nochmal darüber nach zu denken was hätte anders laufen können. Mittlerweile schaffe ich es häufig schon im Gespräch die Ruhe zu bewahren. Ein klarer Pluspunkt, da es so leichter zu einer Einigung kommen kann. Allgemein reflektiere ich sehr viel mehr meine Handlungen und Vorgehensweisen und versuche auch viel mehr zu verstehen, was mein Gegenüber gerade will. Oft konnte ich so schon Missverständnisse beseitigen, bevor sie zum Problem wurden.

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Für all jene, die sich für das Mentoring Programm interessieren kann ich nur sagen: Traut euch! Nehmt euch die Zeit! Es lohnt sich! Nicht nur, dass ihr durch euren Mentor/Mentorin einen Einblick in die Welt bekommt, in die ihr vielleicht mal gehen wollt, sondern auch die Beschäftigung mit einem selbst ist wirklich empfehlenswert. Wer weiß was er will und braucht kommt viel besser durchs Leben. Und mal ganz ehrlich, wenn uns niemand dazu bewegt, dann stellen wir uns doch auch nicht diesen Fragen, sondern verdrängen sie. Wer also einen kleinen Schubs braucht um vielleicht ein bisschen geradliniger durchs Leben zu gehen (ein paar Umwege und Kurven braucht trotzdem jedes Leben!) ist hier gut aufgehoben.

*Doktorandin der Biologie, Mentee 2014*

### Von der Mentee zur Mentorin

Mentee im Ada Lovelace Projekt wurde ich im letzten Jahr meiner Promotion, einer Zeit in der man sich über seine berufliche Zukunft immer klarer werden will aber auch klarer werden muss. Auf diesem Weg war das Projekt eine großartige Unterstützung! Durch den Austausch mit den anderen Mentees habe ich gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Bedenken und Ängsten die Zukunft betreffend bin, und allein diese Erkenntnis hat mir einen Teil meiner Nervosität genommen. Ich kann sagen, dass ich mich innerhalb dieses Jahres weiterentwickelt habe. Durch großartige Workshops und Gruppencoachings wie Standortbestimmung und Selbstmarketing bin ich selbstsicherer geworden und konnte mir bewusster darüber werden, was für mich wichtig ist und welchen beruflichen Weg ich gehen möchte. Auch die Treffen mit meiner Mentorin waren eine besondere Erfahrung für mich. Der persönliche und wissenschaftliche Austausch mit meiner Mentorin, die einmal an dem gleichen Punkt stand wie ich heute, hat mir neue Möglichkeiten aufgezeigt.

Alles in Allem ist das Jahr viel zu schnell vergangen und ich hoffe sehr auch weiterhin mit den anderen Mentees und der Projektleiterin Heike Ettischer in Kontakt zu bleiben. Wer weiß?! Vielleicht habe ich ja das Glück in ein paar Jahren in einer Position zu sein, in der ich als Mentorin die Mentees zukünftiger Ada Lovelace Staffeln unterstützen kann.

*Doktorandin der Pathobiochemie, Mentee 2014*

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



### Vorbilder finden

Ich habe an der 6. Staffel des Ada-Lovelace-Projekts im Zeitraum von 2014-2015 teilgenommen. Nach wie vor bin ich begeistert von dem reichhaltigen Begleitangebot, das sich sehr vielschichtig aus mehreren Ebenen, wie beispielsweise der Mentee-Mentorin-Beziehung, Seminarprogramm, Gruppencoachings, Netzwerktreffen und Stammtische zusammensetzt.

Die Suche nach „der“ eigenen Mentorin war dabei für mich sehr wichtig, denn sie hat mich dazu angeregt mich mit meiner zukünftigen Karrierevorstellung intensiv auseinanderzusetzen. Denn, je passender „das Match“ ausfällt, desto größer ist später die Schnittmenge der gemeinsamen, karrierebedingten Interessen und Vorstellungen. Ich habe mir eine Mentorin ausgesucht, die sowohl langjährige Erfahrungen im wirtschaftlichen Bereich als auch in der Hochschullandschaft (Forschung und Lehre) gesammelt hat, da ich mehr über beide Bereiche erfahren wollte. Den 1:1 Austausch mit meiner Mentorin habe ich als sehr persönlich erlebt. Wir haben uns dabei primär auf meine individuelle Karriereplanung fokussiert, indem wir gemeinsam über meine mögliche, fachliche Spezialisierung gesprochen haben und wie ich meine Stärken (und Schwächen) besonders gut einbringen kann. Als besonders wertvoll empfinde ich auch die große Fülle an Kontakten, die sie mir bei dem gemeinsamen Besuch einer Fachkonferenz vorstellte. Meine Mentorin ist für mich ein wichtiges Vorbild geworden, dabei haben mich besonders ihre Selbstständigkeit und Einsatzbereitschaft für ihre Projekte, als auch ihr Zeitmanagement, Organisationsvermögen und souveränem Umgang mit Konflikten im Allgemeinen beeindruckt.

Ada Lovelace Mentoring Programm  
für Nachwuchswissenschaftlerinnen in den  
Naturwissenschaften und Mathematik  
an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Die Gruppencoachings und Seminare decken breitgefächert ein beachtliches, effektives Angebot ab, dass die jeweilige fachliche Qualifikation enorm unterstützt. Neben speziellen Bewerbungs- und Präsentationstrainings bieten die Kurse einen idealen Rahmen, um die eigenen Ressourcen zu entdecken und fördern zu lernen. Mit Kursen wie Kommunikations- und Konfliktmanagement oder Selbstmarketing wird auf sehr vielfältige Art, am eigenen Selbstbewusstsein gearbeitet - ein Aspekt, der die rein fachliche Ausbildung der Universität stark bereichert. Rückblickend habe ich heute deutlich mehr Vertrauen in mein Auftreten und habe gelernt meine Ziele höher zu stecken. Dazu hat auch der horizontale Austausch mit den anderen Mentees beigetragen.

Aufgrund des breiten Angebots, kann Ich die Teilnahme an diesem Projekt jeder Absolventin oder Doktorandin der Naturwissenschaften empfehlen – ich würde es jedenfalls wieder machen.

*Masterandin der Geowissenschaften, Mentee 2014*